

# 相談室からのお知らせ

保健部 平成 30 年 7 月

お天気に振り回されながら、どうやら夏になりました。一学期もあと少しです。期待通りにいかないことがいくつもありましたね。これからのことを思うと気が重くなることだってあるかもしれません。でもここは、夏休みを楽しみに一息つきましょ。

思い通りにいかないイライラや不安は、すぐ解決してスッキリしたいものですが、思い通りにいかないからこそ手も足も出ず、投げ出したくもなります。でもこの夏、ちょっとそのイライラや不安を持ちこたえる練習してみませんか？

その居心地の悪いままに、何が不安なのか考える。思い通りにいかないことは何だろう。何でこんな気持ちになっちゃうんだろう。イヤな気持ちを少し具体的にしていきます。

そこでちょっと「タッピング」を試してみましょ。具体的になってきたイヤな気持ちに集中して、まず両目の下のほお骨を指先で 10 秒ほどトントントン、次に鎖骨の下を、落ち着くまでやさしくトントントンとたたいてみてください。赤ちゃんをお母さんがトントントンしてあげる感じです。すると、イヤなことが消えるわけではありませんが、そればかり気にして他のことが手につかなくなることはなくなります。

そうしたら「どうなるといいか」をイメージしてみましょ。イメージしながらもう一度タッピング。過ぎたことを受け入れ、これから起こるかもしれないことに備えるために「今、自分では何ができるか」考えてみます。時間のある今だから、不安に耐えてあれこれ考える。不思議なことですが、あわてなくて良かったと思えるような、思わぬ発見や展開も起こります。ちょっと待つ。大人になるためのレッスンです。

自分の不安の中身がなかなかつかめなかったら、一度相談室で話しませんか？タッピングには、他にもいくつかのツボや手順があります。興味があれば相談室で自分に合うツボ一緒に探してみましょか。(佐々木)

## <7月の相談日>

佐々木:3日 10日 12日 17日 19日(火・木)

西村 :6日 11日 20日(水・金)

時間 : 10:00~17:30

☆保護者の方もご利用いただけます。

養護教諭の山羽(052-501-7800)までお申し出ください。

場所 : カウンセリングルーム(北棟1階東 パン売り場横)